

## Наша активистка на форуме ТИМ «Бирюса»



С 11 по 16 августа 2025 года на берегу Красноярского моря прошла смена «Спорт и здоровый образ жизни», собравшая 400 участников из 70 регионов России, а также Абхазии и Молдовы.

Программа включала:

- 30+ лекций от спортсменов, врачей и организаторов мероприятий
- Практические тренировки и турниры
- Встречи с экспертами в сфере спорта и ЗОЖ

Настя поделилась впечатлениями с нами:

«Для меня форум стал источником профессионального и личного роста. Шесть дней мощной энергии, новых знакомств и кучи полезной информации. Лекции – не скучные монологи, а живые разговоры с экспертами, которые реально разбираются в спорте,

менеджменте и здоровом образе жизни. Особенно запомнились обсуждения, как сделать ЗОЖ модным и вовлекать людей в спорт без навязчивости.

Сибирь покорила своей природой: свежий воздух, живописные пейзажи и активность на открытом пространстве добавили форуму особый заряд энергии.

Смена «Спорт и ЗОЖ» на «Бирюсе» — это не просто событие, а мощный толчок к развитию, новым целям и, конечно, к здоровому образу жизни. Очень рада, что стала частью этого события!»